



阅读心理治疗 1

邱鸿钟 编著

大自然  
是一间疗养院

第二版



The Nature  
is a Sanatorium

学出版社  
ERSITY PRESS

邱鸿钟  
编著

第一版

# 大自然 是一间疗养院



The Nature  
is a Sanatorium



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大自然是一间疗养院/邱鸿钟编著. —2 版. —广州: 暨南大学出版社, 2014. 8

(阅读心理治疗)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1081 - 6

I. ①大… II. ①邱… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 145513 号

出版发行: 暨南大学出版社

---

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 深圳市新联美术印刷有限公司

---

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 5.375

字 数: 147 千

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2014 年 8 月第 2 版

印 次: 2014 年 8 月第 2 次

印 数: 6001—9000 册

---

定 价: 20.00 元

---

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

# 总序

阅读治疗（bibliotherapy）源于古代，流行于现代。什么叫阅读治疗？就是指通过阅读文学作品，达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。阅读疗法的最大特点是：治疗目的藏而不露，治疗过程潜移默化，治疗方法温文尔雅。

阅读治疗，无论是在东方还是西方，都有悠久的发展历史，关于阅读治疗的原理、方法和各家学说广泛见于哲学、文学、艺术和心理学等各种著作之中。为什么文学作品具有改变认知、调节情绪、塑造行为、医治心理障碍的作用呢？这与人是唯一通过语言拥有世界的动物；也是一种可以用符号引发情感，用符号开放内心世界，通过语言社会化，对符号崇拜敬畏，用符号互动交流，可以通过符号医治心灵之伤的动物。在人类学家看来，语言等人类文化是人类弥补生物器官不足，适应环境的一种“体外器官”。神话、童话、寓言、诗歌、散文、小说等文学形式在人类历史上各有自己的起源和表达精神世界的不同功能。古人曰：“书者，舒也。”“诗言志，歌永言。”“诗者，持也，持人性情。”“言以散郁陶。”可见，文学作品是一种引发欣赏者的认知与情感共鸣的触发剂或媒介。明代哲人王守仁对此就很有体验，他说：“凡歌诗，须要整容定气，清朗其声音，均审其节调，



毋躁而急，毋荡而嚣，毋馁而慑。久则精神宣畅，心气和平矣。”（《王文成公全书》）可见，作者倾注于作品中的认知和情感，在阅读者或欣赏者的理解、移情和阐释中又被重建出来。

文学即人学 and 心学：它们透视人生和社会，描写人对自然美的感知和体验，抒发、宣泄和寄托人内心的情志，替代现实生活中未能实现的愿望的满足。清代文人李渔总结了自己的人生经验，说：“文字之最豪宕，最风雅，作之最健人脾胃者，莫过填词一种……予生忧患之中，处落魄之境，自幼至长，自长至老，总无一刻舒眉。惟于制曲填词之顷，非但郁借以舒，愠为之解，且尝僭作两间最乐之人，觉富贵荣华，其受用不过如此。未有真境之为所欲为，能出幻境纵横之上者。”（《闲情偶寄》）可见，创作与阅读文学作品是人类满足自己任何愿望和实现任何梦想的一种伟大的发明。

文学作品还具有认知同化和启迪顿悟的作用，以及改造人格的力量。如清代梁启超认为小说具有四种心理作用：其一是熏陶，即人在读小说时，“在不知不觉之间，眼识为之迷漾，而脑筋为之摇扬，而神经为之营注；今日变一二焉，明日变一二焉；刹那刹那，相断相续；久之而此小说制境界，遂入其灵台而据之，成为一特别之原质之种子”（《小说与群治之关系》）；其二是“浸”，即人在读完小说后，往往数日或数旬还不能释怀，或有余恋余悲，或有余快余怒等，这是文学作品的情绪调动作用；其三是激发顿悟，即小说情节或故事像禅宗一样，皆借刺激之力，在刹那间激发人骤觉；其四是超脱提升，读小说者常不自觉地将自己融入情节之中，与书中的主人翁同乐同悲，好似此身已非我有，而入彼界，好似佛法修行一般。

阅读治疗效应的关键在于文本所富含的哲理和人生启迪的意义。优秀的文学作品好比一个好的心理医生，阅读和聆听一篇好的文学作品就好比享受一次清心醒脑的心理咨询。神经心理学的

知识告诉我们，阅读过程可以通过精神—神经—内分泌通路引发阅读者的血管收缩和舒张，某些神经递质释放的增加等生理反应，引导阅读者认识自我，鼓舞意志，移情共感，增进对自然和生活的审美情感，帮助释放不良情绪，转移对自身痛苦的注意，从而达到平衡心理、减轻精神痛苦的目的。

根据文学作品的主题和心理治疗的目的，本丛书共分五册，各册主题和内容分别是：

《大自然是一间疗养院》分册首先介绍了阅读疗法的发展源流、基本原理和应用方法，讨论了不同文学体裁的心理效应。因为人是一个复杂的符号动物，所以，阅读疗法是一种最符合人性本质的心理治疗方法。本册阅读材料以自然山水为主题。孔子说：“仁者乐山，智者乐水。”对日月、山川大海、风霜雪雨、树木花草、虫鱼鸟兽等自然景物的喜好倾向不仅可以反映人的性格和情感的特点，而且春夏秋冬四季物候更替变化本身就是人类生理和心理自然节奏的本源，大自然的景象和变化有助于身陷自我羁绊的人触类旁通，茅塞顿开。当一个人在面对宇宙自然的时候，最容易触景生情，百感交集。这也许是人生中最真挚的时刻，因为可能此时他才知道人来源于自然，也必将终结于自然，人在自然面前是多么渺小，真的没有哪些可以让人得意忘形的所谓成功和发展的极限。正如《黄帝内经》中云：“天之道也，如迎浮云，若视深渊，视深渊尚可测，迎浮云莫知其极。”许多现代人活得浮躁，一味奔劳而不知欣赏，实在辜负造物主馈赠给人类的良药。我相信，欣赏自然、热爱自然、顺应自然是人类进化中形成的健康心理。

《人生是一首未完成的诗》分册的阅读材料是关于如何面对挫折、逆境和病患，正确认识现实和自我等人生问题的。人虽然是一种动物，却是一种很特别的动物，即一种会不断向自己和别人发问，不断追寻自身存在的意义与目的的动物。尤其在遭受病

患或挫折，处于逆境或低谷时，这些发问似乎更加挥之不去。乐观的和洞察人生真谛的作家告诉我们，人生不是一个目的，而是一个有限的过程，即使你能活一百岁，总的人生也不过是36 000天或1 740 000小时，过完一天就少了一天，就离死亡的日子靠近一点。事实上，无论你的学问多高，官职多大，财产有多丰厚，最后都是带不走的；不管你吃什么，住在哪里，都只是让这有限的生命有一个地方安歇或寄存而已。虽然这个道理并不深奥，可正是一些无止境的欲望和攀比，让许多人自卑、自大，或者是焦虑不安、恐惧或抑郁。如果我们知足常乐，能记住尘世就是唯一的天堂，幸福就是活得有意义的话；如果我们能接受自己的缺陷和不完美，能将自卑作为一种动力，将生活当做体验各种味道的菜肴的话；如果我们能将人生当做一首不断创造和书写历史与意义的诗歌的话，那么，我相信，我们的人生天地就会焕然一新。

《习惯铸造人格》分册的阅读材料是关于如何从日常生活习惯和小事入手来培养人格的。行为主义认为，内在的心理的东西既不好捉摸，也不是实际被展现出来的。因此，行为主义主张放弃心理学的思辨，将心理学解释为行为的科学。行为主义只承认人在结构上的遗传，而否认功能上的遗传；所有复杂的行为都是来自后天的学习和训练。所谓人格，就是一个人生活习惯和反应方式的总和，生活习惯的养成就是人格塑造的过程。参加劳动、与别人聊天、阅读书籍、休闲、养宠物、做家务、散步等习惯和爱好无一不对人的性格带来潜移默化的影响。现代人为什么很忙碌，也许是因为怕闲！因为闲下来无所事事，没有精神寄托，感到没有社会价值，这是一种比丢失财产更伤心的精神丧失，是一种精神的死亡。事实上，如《中庸》中所说：“君子之道，费而隐。”“道不远人，人之为道而远人，不可以为道。”如果所有孩子的家长明了对于子女的教育，培养良好的性格，预防和矫治不良

的行为，甚至是心理疾病的矫治、传授做人的方法都不能远离普通的日常生活这个道理，就不会对孩子娇生惯养，就不必等待迟来的心理医生的咨询与治疗。其实，心理医生那里并没有什么灵丹妙药、神仙秘方。所谓“授人以鱼不如授人以渔”，如果我所有的来访者和神经症患者明白了这个带病生存、为所当为的生活疗法的道理，那就彻底开悟，自愈有望了。

《挖掘你的快乐之泉》分册的阅读材料是关于如何理解快乐，如何寻找快乐之法的。虽然追求快乐是潜意识心理活动中铁的规律，但许多有心理问题和患有抑郁症等心理疾病的人都快乐不起来。他们为何快乐不起来？快乐的铁律为何失灵？帮助我们的来访者快乐起来，这也许是所有心理咨询与心理治疗的最终目的。面对人生中不快乐的事，宗教叫人宽恕自己与别人，药物将自己变成病人，而只有心理医生叫你自己审视自己。事实上，是自己不让自己快乐！静心想一想，如果你想要快乐，就没有不能立刻快乐起来的，只是你要找对方向！如果你认为是别人或者是某些刺激事件让你不快乐，那你就是将快乐建立在别人身上或外归因了。六祖慧能对那些修行多年仍然痴迷不悟的信徒说“佛心不二”，真是一语道破天机。佛在自心，不在西方圣地，人只有到自己心里去找快乐，才能找到真乐！那些凡事只往坏处想的人，那些低估正性信息、选择负性关注、以偏概全、不公平地比较、主观推断的人，如果不能意识到正是这些非理性的思维习惯让自己快乐不起来，那他是无药可医的。快乐无定法。快乐是没有条件的，快乐的感觉永远是自己的。快乐的人并不是特别走运，而是他更善于在平凡的生活发现快乐。尘世乃唯一的快乐天堂。卖菜乐，回忆乐，无知也有不知的轻松，快乐是每一个人天赋的权利，问题在于我们是否能发掘自己的快乐之泉。

《音乐的精神分析》分册的阅读材料是关于音乐演奏和欣赏体验的。音乐是人类发明的另一种用时间展现和用想象思维的语言



言，有助于表达人不能言语又不能缄默的复杂情感，是治疗情志疾病的最古老的方式。音乐具有动荡血脉、通畅精神、道德感化、促进人际交往和团队精神的社会化等多方面的作用。本册首先介绍了音乐心理治疗思想的源流、音乐治疗的原理、中医音乐治疗等各家学说；其次介绍了一些音乐治疗的故事和接受音乐治疗所获得的身心感悟。《论语·述而》记载，当时的孔子在齐国听到美妙的音乐《韶》之时，竟然“三月不知肉味”，可见音乐的魅力。聆听莫扎特的音乐，流畅抒情，诚挚明朗，充满青春活力；聆听贝多芬的音乐，热情磅礴，充满想象，具有英雄气概；再聆听舒伯特、门德尔松、舒曼、李斯特的音乐，清澈如镜，诗情画意……音乐为人类相思的苦恋建造了一座迷人的伊甸园，为失落的灵魂找到了一座神庙，为孤寂的单身找到了一处呐喊的窗口；音乐可以升华压抑喷发的爱欲，赋予人精神力量，宣泄痛楚的情绪，表达无言的情结，聚积团队的精神。

各分册虽相对独立，但我还是建议读者从第一分册读起，先了解阅读疗法的一般知识和方法，再根据自己的实际需要，选择合适的主题深入阅读。如果读者能边读边写心得体会和落实于行动的日记，那将留下一串心理发展的珍贵足迹。

俗话说得好：开卷有益，读万卷书，行万里路。人是世界上独一无二的具有阅读能力的生灵。我期待广大读者能将自己的读书体会和行动经验与我分享。笔者永远不变的电子邮箱是：[hzqiu@163.com](mailto:hzqiu@163.com)。

邱鸿钟

## 第二版前言

本丛书于2006年出版第一版，一晃就过去整整八个年头了。在这些年间，世界风云变幻，社会变革大潮跌宕起伏，时移俗易，正如唐代诗人韦庄诗曰：“但见时光流似箭，岂知天道曲如弓。”虽说世间如此动荡不安，但我很高兴地看到，我们这些凡夫俗子对待文学阅读的热情并没有因此减弱，第一版印刷的丛书早已销售一空，许多在旧书市场也无法淘到宝的读者早就渴望再出第二版。一位不知名的读者在给我的邮件中写道：“您的书写得真好！读了《人生是一首未完成的诗》、《习惯铸造人格》之后，我受到很大的触动。我觉得真的很有必要对周围的人或事进行更多的关注，更好地体会生活的情趣和生命的生机。”还有一位读书爱好者在邮件中不无幽默地这样写道：“呵呵，我不是一个有心理问题的人，只是偶然的机会在图书馆看到了您的书，它融合了很多哲学的思想和散文的浪漫，阐发了生命的意义与存在的情怀——它是一部好书！”我相信，书的价值体现在市场，书的评价靠读者，阅读疗法的实际疗效由读者说了算！

当然，并不是所有的文学作品都具有心理治疗的作用，只有那些引导人看到光明、洞察人生真谛的优秀作品才具有这个荣耀的资格。这也是我们需要选编本丛书的理由。在这里，我与我的来访者、患者要特别感谢那些为我们写作出优秀作品的作者，尽管我们从未谋面，但你们在作品中表达的某种精神已经成为卫生



服务市场上交口称赞的良药，这不仅是你们的荣誉，也是我们这个时代患者的幸运。正像民国时代我国有了鲁迅这样的民族大医一样，现代人非常需要有良心善意、脊骨强健、思想纯正、技艺精湛，能医治灵魂顽疾的文学大医！需要扶正祛邪、药到病除、助人自助，令人茅塞顿开的苦口良药！

在历史上，用阅读文学作品或聆听故事等类似的方法医治心理疾病的典型案例不胜枚举，但闻名世界的莫过于《一千零一夜》的故事了。那位聪明的桑鲁佐德姑娘用讲述接龙故事的方法最终治愈了苏丹国王的心理变态。然而，在现代中国，真正将优秀的文学作品变成可以实用的临床心理治疗处方的做法并不多见。我们要特别感谢暨南大学出版社以极大的热诚推行的这套《阅读心理治疗》丛书，这使那些从我的心理诊室离开的来访者终于可以带一些“没有副作用的药”回家了。

知识就是力量，但我们只有通过阅读才能获得知识！

邱鸿钟

农历甲午年二月春分  
于羊城白云山鹿鸣湖畔

# 目 录

总 序 / 1

第二版前言 / 1

人是符号的动物 / 1  
文学治疗的各家学说 / 22  
不同文学体裁的心理效应 / 40  
文学治疗的步骤与方法 / 50

大自然疗法 / 58

· 大自然是一间疗养院

· 山水及自然景物的欣赏

四季调神 / 68

· 四季小语

如春天般的活力 / 80

· 春天

如夏日般的开放 / 85

· 夏日风情

秋天收获的快意 / 88

· 快意在秋天

雪中悟道 / 91

· 雪朝

林语堂 / 61

郁达夫 / 63

罗 兰 / 70

郭 枫 / 81

曹 政 / 86

曹正文 / 89

徐 刚 / 93

大自然是一间疗养院

风的启示 / 100

风

杨 绛 / 101

雨过天晴 / 104

雨天

思 果 / 105

君子亦与天同运 / 110

日出

刘白羽 / 111

月亮代表我的心 / 115

我不能没有月亮

叶 梦 / 116

回归大海的怀抱 / 124

读沧海

刘再复 / 125

石头的精神 / 129

丑石

贾平凹 / 130

生命意志万岁 / 132

石缝间的生命

林 希 / 133

野草

夏 衍 / 136

君子兰 / 138

兰

白 辛 / 139

莲与佛 / 141

莲恋莲

余光中 / 142

生命的毅力 / 149

榕树,生命的进行曲

刘再复 / 150

过去是人生的伟大导师 / 157

无忧树

和 谷 / 158

后 记 / 160

# 人是符号的动物

文学治疗依赖于文本，而文本由语言或符号所构成，要理解文学治疗的原理就必须了解语言与人性的关系。语言不仅是人类的沟通工具，也是塑造人格、影响情绪、改变行为和人生的巨大力量。

人是以语言拥有世界的动物

对人与类人猿等高等动物的大脑结构进行比较研究，我们会发现只有人类才具有运动性语言中枢和知觉性语言中枢的特殊结构。前者具有使声带振动，嘴唇和舌头做出相应动作，从而发出语言的功能；后者则具有理解他人语言的功能。可见，在进化中形成的这个特殊区域决定了人是符号的动物。

“心生而言立，言立而文明，自然之道也。”（《文心雕龙·原道篇》）“心生”即语言皮层的形成，语言使人与人之间的信息沟通变得容易和发达，使知识积累变得容易和迅速，使人记住事物的时间大大延长，思考能力迅速发展。动物只能以它躯体的力量拥有土地，而人则可以通过语言来思维，从而拥有世界的全部。人创造文字是这种拥有的开始，就汉语符号而言，是古人“仰则观于天下，俯则观法于地，视鸟兽之文与地之宜。近取诸身，远取诸物”（《易经·系辞下传》第二章），依类象形、形声相益而成，所以，八卦和汉字结构内含有“以通神明之德，以类

万物之情”的心理原型作用。用荣格心理学（又称分析心理学或原型心理学，analysis of the psychology）来理解，汉字就是中华民族集体无意识的原型，它是中华民族文化心理最原始的高度抽象与概括。在几千年的文明创造中，汉字的原型作用成了一切思想起源的种子，精神前进的拐杖。如中医学“阴阳、五行、气”等基本概念的内涵就是相应字形义的直接延伸，字形义中透射出来的心理原型就是中医创造性思维的逻辑起点。语言既然是古人“近取诸身，远取诸物”创造的隐喻系统，那么，语言自然就是人与自然、生命与宇宙联姻的产物。万物皆作为一种符号体现在人的言说中，栖居在人的精神家园中。“语词破碎处，无物存在。”<sup>①</sup>语言把人的存在从物的世界移居到意义的世界，从有的境界移居到无的境界。<sup>②</sup>从某种意义上说，“人类存在从本质上说是精神的而并非物理的”（R. Arnheim 语）。语言使人类有了一个与物质世界（世界1）相对应的精神世界（世界2）和文本世界（世界3）。语言使瞬间即逝的感觉和思维成为一种可以传播、继承的存在；使个人隐秘的内心世界得以开放，成为可以让别人知晓、分享的事情；并改变了人的感知方式和思维方式以及人在世界里的存在方式。语言使精神获得了解放，人的痛苦从此不再只是肉体的饥寒和疼痛，也负载了因为语言而赋予意义的精神折磨。

语言本来深深地扎根于自然母体并与人的无意识浑然一体，语言是人类与自然和谐统一的工具。然而，现代生活的喧哗与骚乱却使我们逐渐远离了语言隐喻的本质和源头，使人的精神开始与自然母体相剥离，人性开始嬗变异化。所以，文学治疗的首要目的就是使人重新认识语言的本性，认识语言与人性的关系，使

① 出自海德格尔《在通向语言的途中》。

② 耿占春：《隐喻》，北京：东方出版社1993年版，第3页。

人返璞归真，亲近自然，拥有一种与大自然同呼吸共命运的宇宙意识。

人是唯一可以运用语言改造世界的动物

知识就是力量，可人类所有的知识都是用语言来表述的符号体系，所以从某种意义上说，语言就是力量。正是语言导演了我们这个世界无数精彩的生活剧。

语言使人类摆脱了动物的具体感性思维，发展出抽象的理性思维，它是人类科学文明成长的温床。如果没有语言，人类就无法记录自己的行为，无法表达个人的经验，无法交流各自的想法，更无法积累知识。爱因斯坦对科学的进步看得最为深刻，他认为，所谓科学的发展就是指概念的不断变化。概念，即表达事物的一个名词，是人（这个主体）对事物（那个客体）的认识在语言上的一种反映。从盘古开天辟地到当今 21 世纪，日月星辰周而复始并没有因为人的存在而改变，变化的只是人类语言的内容和形式。随着语言从象形文字到二进制数学语言的演化，人类思维的速度和严密性也大大地向前迈进了一步。对世界元素的认识从金、木、水、火、土五种物质的概念到原子、电子、粒子普遍结构的概念，人类借助语言这根拐杖，完成了从自然奴隶上升到自然骄子地位的飞跃。“工人一声吼，地球也要抖一抖”，人类因有了语言而骄傲。

语言的力量不仅表现在人与自然的关系中，还表现在人的社会活动中。《易》中说：“鼓天下之动者存乎辞。”语言是社会变革的发动机。春秋时鲁定公曾向孔子提出“一言是否可以兴邦，一言是否可以丧邦”（《论语·子路》）的论题，孔子回答说，如果你知道做君王的难处，你就会明白一言可以兴邦的道理了；如果君王的话不正确而没有人敢违抗，那不是已经接近于一言可以丧邦了吗？历史的发展一再证明了孔夫子所言的正确性，当年治



国者的一句话，可以令九州翻天覆地。看看我国近30年的巨变，我们谁也不会怀疑“贫穷不是社会主义”、“让一部分人先富起来”、“科学技术是第一生产力”等语句一言九鼎的力量。老子也认为，“得万人之兵，不如闻一言之当”（《通玄真经》）。一句玄机之语与万人之兵的力量等价，可见语言力量的巨大。

既然语言是一种力量，话语的权力理所当然地就成了社会地位的一种象征。人类学的调查早就显示，无论是在家庭，还是在部落中，首先发言或讲话最多的人和他所掌握的权力成正比。在社会中，一些人“一言九鼎”，而另一些人言者谆谆，听者藐藐。既然权力与语言的关系密切，当权者讲话就理应谨小慎微、三思而行，否则，轻者可能因此而丢掉乌纱帽，重者可能祸国殃民。

☆  
 人是可以用符号引发情感的动物

俗语说：“人生识字忧患始。”语言是现实世界信号的信号（即第二信号），当我们阅读文字时可以在脑海里呈现一幅相应的意象图画。古人云：“文来引泣。”“情以物迁，一切景语皆情语也。”如读山水诗，在不知不觉之间，眼识为之迷漾，脑筋为之摇曳，作品中的认知与情感在读者的阅读中被重建或引发出来，读者或为之心生感叹，或为之精神振奋，或因之开彻顿悟，或为之宣泄舒达。正如刘勰所说：“夫缀文者情动而辞发，观文者报以入情。”（《文心雕龙·知音》）作者与读者、创作与阅读是一个相辅相成的心理过程。

语言可以引发情感，这是人之所以为人的一个特点，可是有些情感却是与生俱来的，这时语言又可以起到控制与调节情感的作用。如《诗经·郑风·将仲子》中说：“将仲子兮，无逾我里，无折我树杞，岂敢爱之？畏我父母。仲可怀也，父母之言，亦可畏也。将仲子兮，无逾我墙，无折我树桑，岂敢爱之，畏我